

MÜLLER ANETTA, BÍRÓ MELINDA, HÍDVÉGI PÉTER,  
VÁCZI PÉTER, PLACHY JUDIT, JUHÁSZ IMRE, HAJDÚ  
PÁL, SERES JÁNOS

*Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger*

*E-mail: [muller@ektf.hu](mailto:muller@ektf.hu)*

## **FITNESZ TRENDEK A REKREÁCIÓBAN**

### **FITNESS TRENDS IN RECREATION**

#### **Összefoglaló**

Cikkünkben hazai és nemzetközi kutatásokra alapozva áttekintjük a fitness trendeket a rekreáció területén. A trendek gyorsan változnak, ám ezek ismerete a profitorientált és nonprofit területen egyaránt fontos, hiszen a versenyképesség egyik eleme. Az egészségtudatos magatartás erősödésével az egészség megőrzése, a munkaképesség megtartása és a fizikai fitness szint és a fizikai teherbíró képesség növelése egyaránt fontos szempont a rekreációban. A leendő testnevelőknek, rekreációs szakembereknek vagy sportszervezőknek nélkülözhetetlen ismerniük a legújabb fitness trendeket, mivel a gyerekeket és felnőtteket motiválni tudják majd a rendszeres testmozgásra az új mozgásformák alkalmazásával.

**Kulcsszavak:** fitness irányzatok, trendek, rekreáció

#### **Abstract**

Based on domestic and international researches in our article look throw the fitness trends on the area of the recreation. The trends change quickly, though these his knowledge on the profit-oriented and non-profit area equally important, since one of the elements of the competitiveness. With the strengthening of the health-conscious behaviour the health the keeping of his conservation, the ability to work and the physical fitness level increase of a picture equally important viewpoint in the recreation. You are necessary for the prospective trainers, recreational specialists for sportmanagers to know the newest fitness trends, since the children and adults can be motivated to the regular exercise with the application of the new forms of motion.

**Keywords:** fitness trends, trends, recreation

## Bevezetés

*„Trend: (...) 'Az általános irány, amely valahogyan halad tovább.' (...) A trendek nem hőböröttek. Ma nincsenek itt, holnapra eltűnnek.”*  
(Susie Ellis, 2008)

A 20. sz. technikai csodái soha nem remélt kényelmet és egyben irigyelt életminőséget hozott sok ember számára. Mivel az ember valamennyi vívmányát az irányba fejlesztette, hogy élete könnyebb, kényelmesebb legyen, így ezzel együtt jár a mozgásszegény életmód, különböző civilizációs betegségekkel, ártalmakkal. Korunk üzenet, hogy amennyiben egészségesek akarunk maradni fontos, hogy rendszeresen fizikai aktivitást, rekreációs sportmozgást üzzünk, vagyis napjainkra a rekreációs sportok kevesek kedvteléséből „sokak szükségletévé” vált.

Sokak rádöbbennek arra is, hogy nem csak az elérhető földi javaknak van ára, hanem az egyik legdrágábban megtartható és még drágábban megszerezhető érték az egészségünk.

Az egészségtudatos magatartás felértékelődésével egyre fokozottabb szerepet kap a szabadidő aktív és hasznos eltöltése. A fitnesz, mint rekreációs tevékenység vagy mint életforma egyre népszerűbb, melyet a fitnesz szolgáltatások iránti növekvő kereslet igazol.

A trend, melynek jelentése irány, irányvonal és az éppen aktuális divatra utal. A rekreáció és a fitnesz területén a jelen lévő aktuális fogyasztói szokásokat mutatják. A trendkutatásnak elsősorban profitorientált közegben van jelentősége, de egyre inkább a non-profit jellegű cégek és szervezetek is nyomon követik a versenyképességük javítása érdekében. A trendek változnak napjainkban elég gyorsan, így ezeknek a követése és figyelése és kutatása egyre fokozottabb figyelmet kap.

A fitnesz trendek áttekintése előtt nézzük meg a fitnesz egyfajta megközelítését, értelmezését:

Az egészség egyfajta lehetséges megközelítéseként illetve az edzés során kialakuló edzettségi állapot kettősségében definiálja a fitneszt Borbély–Müller (2008). A fit (angol eredetű szó): alkalmas, kész, tökéletes állapotot jelez. Valamely versenyre készülő ember, vagy ló fit akkor, ha az előző training révén eljutott versenyzőkéességének tetőpontjára, azaz a „legjobb teljesítményre” képes. A definícióban tehát benn rejlik, hogy ezt az állapotot csakis edzés révén tudja elérni, melynek a célja a teljesítményfokozás.

Fit and well amerikai szavak, jelentésük: kész és egészséges.

A fitnesz általánosságban jelzi az ember életképességét, mint aktuális állapotot a cselekvés elvégzéséhez. A sportban a motoros fitnesznek van jelentősége, mely azt az egészséges embert jelöli, aki jó teljesítményre kész állapotban van.

A fizikai fitnesz meghatározott mértékének elérése nemcsak a sportban fontos, hanem az egészségügy, az egészségre nevelés, valamint az általános jólét, az egészség szempontjából is szükséges.

A definíciókban mutatkozó kettősség miatt a fittség két fajtája különböztethető meg: az egészség szempontú és a teljesítményorientált megközelítés.

Az utóbbi elsősorban a rendszeres sportot űző ember fizikai állapotát méri, addig az egészségközpontú fittség a jó egészséget eredményező képességek állapotát jelenti. Mi jelen cikkünkben arra vállalkoztunk, hogy a rekreációban az egészségközpontú fitnesz trendeket tekintjük át, melyet az emberek az egészségük és munkaképességük megtartása érdekében, a jó fizikai fittségi szint elérése érdekében végeznek.

### Módszerek

A fitness trendek áttekintése sekunder kutatáson alapszik. Áttekintettük azokat a hazai és nemzetközi kutatásokat és szakirodalmakat, melyek a fitnesz, aerob, egészségügy, egészségturizmus területét érintik. A trendkutatásaink az alábbi jelentősebb irodalmakon alapulnak

- Az **American College of Sports Medicine (ACSM)** kutatásai, melyet a American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal közölt,
- Thompson, Walter R. PhD. (2013) **Worldwide Survey of Fitness Trends for 2013**,
- Valamint korábbi trendvizsgálataink (Müller 2009, Müller–Kerényi 2009, Müller–Rácz 2011, Könyves–Müller–Ködmön 2013).

Ezekből a kutatásokból állítottuk össze a domináns trendeket, mely a rekreációban fitnesz-ipart determinálja.

### Eredmények

#### *Fitnesz trendek a rekreáció területén:*

*Az egyre magasabb iskolai végzettség és az egyre tapasztaltabbá váló fogyasztók* megkövetelik a tudatosságot az életmódjukban vagy a testedzés kapcsán is. Ez **magasan képzett, jól kvalifikált szakembereket** követel a fitnesz területén. Ennek a képzésnek az alapja, hogy a fitnesz kínálat termék-diverzifikációjával új mozgásformák, mozgásprogramok jönnek létre, mely specializációt, szaktudást igényel.

**Súlyzós erősítő gyakorlatok.** Már nem korlátozódik a testépítésre, a legtöbb ember általában valamilyen súlyzós edzést végez az izomerő javítása és megtartása érdekében. A súlyzós edzés népszerűsége szinte töretlen, nem véletlen, hiszen mára sok szakirodalom és tanulmány is igazolja, hogy a súlyzós edzés nem csak a testépítőknek hasznos edzésszköz, de az erőnövelést célzóknak vagy a rehabilitációban is nélkülözhetetlen eszköz. A súlyzóval végrehajtott különböző erőfejlesztő gyakorlatok az élsport több területén is igen fontos.

**Testtömeg edzés.** Az emberek évszázadokon át végeztek gyakorlatokat a saját testtömegük mozgatásával azaz a saját testsúlyukat használták állóképességük kialakításához. A saját testtömeggel végrehajtott gyakorlatok, mint a mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, a felületek vagy lebegőfelületek, hasprések, hasonfekvésben törzsemelések, guggolások, húzódzkodások és tolódzkodások nagyon jól fejlesztik a relatív erőt. A relatív erő a testsúlykilogrammmra vonatkoztatott izomerő, mely jelzi nekünk, hogy a sportoló mennyire képes saját testét vagy testtömegét mozgatni. Minimális a költségvonzata, hiszen különösebb felszerelés nélkül, kis helyen, akár otthon szobai körülmények között is alkalmazhatók ezek a gyakorlatok vagy egy részük.

**Core training.** A törzs-edzésnek fordíthatjuk, ez egy gyűjtőfogalom, vagyis ide soroljuk mindazokat a fitnessben divatos edzés módszereket, melynek a legfőbb célja a törzs stabilizációjának fejlesztése, ezáltal a testtartás javítása valamint az egyensúlyérzék a koordinációs képesség és mozgáskészség fejlesztése. Nem csak a teljesítmény növelésében van szerepe, de a sérülések kockázatának csökkentésében betöltött szerepe is meghatározó. Eszközkészlete nagyon változatos, mivel olyan felszerelések használata, mint az egyensúly labda vagy az ún. wobble board, amelyen a lábakkal kell egyensúlyozni. Cél a feszes, szálkás izmok kialakítása, fejleszti a tartóizmokat is. A csípő, a derék- és a has izmainak edzése általános stabilitást ad, nemcsak a sporthoz, hanem a mindennapi tevékenységekhez is.

**Zumba és más zenés-táncos mozgásformák** (Müller- Rác 2011). A legújabb fitness trendek egyike, a megunhatatlan, a pörgős, a szórakoztató Zumba, mely a dance aerobically mutat hasonlóságot. Ez az új mozgásforma teljesen másképp közelíti meg a mozgás fogalmát. A Zumba jó hangulatú óra szórakoztatva biztosítja a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztését.

A Zumba kialakulása a kolumbiai Cali nevű városból indult a 90-es évek közepén Beto Perez, aerobik és latintánc oktatóval. Beto otthon felejtette aerobik zenéit, és elővette a táskájából kedvenc latin gyűjteményét, amely csak tradicionális salsa, merengue és cumbia slágerekből állt. Improvizált, és levezette élete első „Zumba”óráját. Sokéves oktatói tevékenysége alatt ez volt az első olyan óra, amelyen edzőként nem kellett „harcolnia” a vendégeiért, mivel úgy tűnt saját magukat motiválják a résztvevők. A vendégeknek megtetszett az új zene és mozgásváltozat, így egy óra után azonnal rajongóvá váltak. A véletlenből megszületett egy új és forradalmi fitness koncepció, a Zumba Fitness Party.

Az órán az összes latin ritmus megtalálható. Szórakozva, könnyedén tanulják meg a résztvevők a salsa, merengue, cumbia, quebradita, reaggeton, calypso, bachata samba, axé, latin funk, flamenco és más táncok alaplépéseit. Nincs összefüggő gyakorlatsor.

Az órák zsírégető hatásosságát jelzi, hogy sok résztvevő szinte gyötrődés nélkül szabadult meg a felesleges kilóiktól. Egy Zumba órán 600 kalóriát is elégethet a szervezet. Az izom tónusosabbá válik, javul az állóképesség.

**Dance aerobic.** Az egyik legváltozatosabb aerobik típus, mert a mozgás ritmusát diktáló zene stílusa szerint rengeteg táncos változata ismert. A különböző táncstílusok lépéseit és mozgásváltozatait használja fel az óra kardio-blokkjába.

Ezeket a táncos lépéseket vagy azok egyszerűsített formáit az aerobik alaplépéseivel kombinálják, ezáltal egy igen élvezetes óra alakul ki azok számára, akik szeretik a különböző zenés-táncos mozgásformákat. Adance aerobik a funky-, hip-hop-, jam- stb. mozgásanyagával, zenére végzett tánclépésekkel koreografált óra. A dance aerobik ezért erősen koreografált, állóképesség fejlesztő óra.

**Boksz aerobik.** A Boksz aerobik ötvözi a különböző küzdősportok a boksz, thai-boksz, a tae bo, a különböző karate irányzatok mozgáselemeit, mint a különböző ütések, rúgások, elhajlások, védek stb. technikákat valamint az aerobikban ismert alaplépéseket, mint a keresztlépés, V-lépés stb. Például az alap aerobik óra és kick-box ötvözetéből álló, kiváló állóképesség fejlesztő fitness óra igen népszerű a szabadidős tevékenységeket űzők körében. A koreografált rúgások és ütések sorozatát használják a pulzusszám növelésére és a fokozott zsírégetés elérésére.

**Capoera aerobik.** Mivel a capoera igazából küzdősport elemeket zenés-táncos mozgásformába öltve tartalmazta, így igazából a capoera aerobik ötvözi a küzdősportok elemeit és táncos mozdulatokat. A capoera aerobik koreográfiája az eredeti sporthoz képest jóval könnyebb, egyszerűbb mozgásváltozatokat takar. Capoeirás jellegű az ütésekkel és rúgásokkal tarkított táncos mozdulatok, alaplépések, a brazil gitár és kongadob aláfestő zenéje adja. A capoera aerobik erő- és állóképesség fejlesztő. Jó tartásjavító is, hiszen a gerinc környéki izomfűzöt, valamint a törzs izmait erősíti.

**Funkcionális fitnesz.** A funkcionális fitnesz egyfajta gyűjtőfogalom, ennek hívunk minden olyan koncepciót, mely a mindennapi életvitel minőségét javítja, az állóképesség, az erő, az egyensúlyérzék és a koordináció fejlesztése által. A funkcionális fitnesz fogalma részben átfedi az időseknek szánt tréningeket, hiszen eszköztárában nagyon hasonlítanak.

**Jóga.** A jóga erősen tartja kiemelt helyét a fitneszben, egyre többen jönnek rá, milyen eredményes a lelki, szellemi, testi egészség megtartásában. A jóganak sok változata ismert: Iyengar, Ashtanga, Vinyasa, ezeket sokat halljuk, s aztán egyre többet a Birkam jógát, melynek hódolói felfűtött teremben dolgoznak, aztán a Power, Kripalu, Anaura, Kundalini, Sivananda, Yogalates. Sokan kedvelik a Bikram jógát. Bikram Choudhury a megalkotója, aki speciálisan állította össze az ászanákat azzal a céllal, hogy a test minden részébe oxigéndús vér jusson. Így biztosítja a Bikram jóga az egészséget, jó közérzetet.

**Átfogó egészségfejlesztő programok a munkahelyeken.** Egyre több cég és munkaadó gondolkodik úgy, hogy a humánerőforrás érték, és odafigyel a dolgozók egészségére. A fitnesz eszköze kiválóan alkalmazható egy ilyen egészségfejlesztési programban, hiszen sokszínűségével, diverzifikált termék- és mozgáskínálatával szinte mindenki talál az érdeklődési körének megfelelő programot, ami motiválja őt az életmódváltásra.

**Boot camp,** mely egy igazi kihívást takar, napjaink legnépszerűbb, és leghatékonyabb edzés módja a tengerentúlon. A US Army újoncokat kiképző tematikájában alkalmazott fizikai módszerek adaptációját alkalmazták, a hétköznapi ember számára is elérhetővé tették az a szabadban végzett edzés-módszert, mely a fitességi állapotot és a résztvevők mindennapi életük során szükséges teljesítő-

képességet javítja. A Boot Camp sikerének kulcsa a csapatmunka. A katonák edzettségi szintjére alapozva a Boot Camp edzéseket arra tervezték, hogy a lehető legtöbb eredményt érjük el a lehető legrövidebb idő alatt. Az edzések hosszúak és fárasztóak, ezért kihozzák a résztvevőket a komfortzónájukból. A klasszikus Boot Camp indoor jellegű, vagyis szabadtéren, parkokban, erdőkben, sportpályákon tartják 8–20 fős csoportokban. A 70–80 perces edzéseket általában két edző vezeti, akik a helyes végrehajtást folyamatosan kontrollálják és lelkesítik a résztvevőket. A gyakorlatok a katonai kiképzésben használt, a harci gyakorló tevékenységre felkészítő jellegű, alakzatokban zajlanak, megtűzdelve sprintfutással, sorversennyel, utánzójárásokkal, páros gyakorlatokkal, köredzéssel, core tréninggel. Ezek a speciális gyakorlatok a fizikai erőt és az állóképességet egyaránt fejlesztik, ezért egyszerre izomtömeg növelő, és zsírégető hatásuk is van.

**Spinning.** A spinning program egy zenére végrehajtott, csoportos teremkerékpározási tréning, edzői irányítással. Ez egy olyan népszerű life-time jellegű edzésmódszer, amelyet kortól, nemtől, edzettségi szinttől függetlenül bárki végezhet, aki szeret sportolni. Egy speciálisan kifejlesztett kerékpáron történik az edzés 45–50 percen keresztül. A spinning óra két alapvető terepfajtaát szimulál: sík és hegyi terepet. A sík terepen kevés vagy mérsékelt ellenállás jellemző. A hegyi terep az ellenállás megnövelésével szimulálható. Mindkét szimulált terepen két pozícióban: ülőben és állóban lehet kerékpározni. Ezen terepek és pozíciók kombinálásával, különböző technikák alakíthatók ki, utánozva az utakon előforduló szituációkat.

A **fit-ball training** népszerűsége csökkenni látszik az előző évek fitnesz trendjeinek ranglistáján, azonban még mindig sokan választják fittségi-szintjük, jó közérzetük megtartására.

**Öregedő népesség Európában.** Sajnos hazánk és még sok más európai ország, mint Ausztria, Németország, Benelux-országok, Oroszország népessége fogy, így növekszik az időskorúak aránya, mivel az átlag életkor is növekvő tendenciát mutat, ezért nő a minőség, a kényelem, a biztonság iránti igény.

Ez a tény úgy hat a fitnesz szolgáltatókra, hogy az idősök, akik viszonylag magas diszkrecionális jövedelemmel rendelkeznek, keresletet támasztanak az **idősök számára kifejlesztett fitnesz programok** iránt. Számukra a személyi edzés, a nyújtó gimnasztikai gyakorlatok, az aerobik lépő koreográfiás órái, a keringésfokozó edzésprogramok, a természeti sportok (nordic walking), a life-time sportok ajánlhatók. Egyre több fitneszszolgáltató ajánl az idősök számára súlyzós edzést is, mely az időskorral járó izomvesztés prevenciójában igen nagy szerepet játszhat.

**Erősödő egészségtudatosság.** Ez a sporttermékek és szolgáltatások kiválasztására, a fitnesz keresletének dinamizálódására egyaránt hatni fog. Népszerűek lesznek az ún. egészségvédő és életörző sportok, a természeti sportok és life-time jellegű fizikai aktivitások és a fitnesz-wellness szolgáltatások a fogyasztók körében. Az utazásaikhoz is a passzív vízparti turizmus helyett előtérbe kerülnek az aktív turisztikai típusok, valamint az egészségesnek tartott desztinációk preferáltabbak lesznek. Nő a gyógyfürdők, wellness szállodák és fitneszcentrumok iránti kereslet. Egyre inkább nő az igény az **aktív életmód** iránt, az életmód ta-



nácsadás illetve **súlykontroll** iránt. Mára a legtöbb szakirodalom, amely a súlykontrollal és a fogyókúrával foglalkozik nem csupán a táplálkozásra fókuszál, hanem egyre inkább komplexen kezeli ezt a problematikát és így az életmódváltásra és a fizikai aktivitásra is orientál. nem véletlen, hiszen a tartós fogyást vagy a testsúlykontrollálást csak a gyökeres életmódváltással lehet elérni, melyben a fizikai aktivitás szerepe megkérdőjelezhetetlen.

Nemcsak az egészségesek, de a betegek vagy a betegségből valamilyen szinten rehabilitáltak is igénylik az életmód-tanácsadást, illetve használható információkat szeretnének a betegségükkel, a szükséges életmód-változtatásukkal kapcsolatban, melyet az alábbi nemzetközi kutatások is igazolnak.

*Svájcban végzett egészségturisztikai kutatás (Muller, Kaufmann 2001) beszámol arról, hogy a vendégeknek fontos az információ az egészségügyi kérdésekről és az otthon is használható egészségügyi tanács. Ausztriában a víz gyógyító hatásaira vonatkozó adatokat (Bassler 2003) ezeket az információkat a „kúra-szállodák” előadások formájában biztosítják a gyógyászati kezeléseket, gyógyfürdőt igénybe vevő vendégek számára.*

Megfigyelhető a **„gyengéd” orvoslás iránti igény** (Müller–Kerényi 2009) a más kultúrák (távol-keleti gyógy módok) hatása a hazai egészségügyre. A természetgyógyászat elterjedése is, melyet egyre több fogyasztó vesz igénybe és előnyben részesíti más gyógy módokkal szemben.

**OTC (www.gyogyond.hu).** A fejlett országokban az utóbbi évtizedekben jelentősen felértékelődött az egyén szerepe, felelőssége az egészségmegőrzés, az egészséges életmód kialakítás terén. Ennek fényében a gyógyszerek fogalma is kiszélesedett, nő a preventív célt szolgáló készítmények választéka. Emellett a statisztikák szerint ugyancsak egyre többször fordulnak az öngyógyításhoz, azaz vény nélkül beszerezhető gyógyszerekkel kívánják orvosolni kisebb-nagyobb egészségügyi problémáikat.

A kormányzatok az egészségügyi költségvetés kézbentartása miatt támogatják a vénykötelesből OTC-vé való átminősítés eszközét, mivel a vény nélküli szerek árát nem kell támogatni.

A gyártók részére esetenként előnyös lehet termékük átsorolása, mivel az OTC termékek általában szabad árképzésűek, és a forgalmukat növelni lehet a lakosság felé irányuló közvetlen reklámmal. A nemzetközi gyógyszerfogyasztási statisztikák egyértelműen azt mutatják, hogy a vény nélküli gyógyszerek fogyasztásának növekedési üteme lényegesen meghaladja a vényköteles gyógyszerekét, azaz gazdaságossági megfontolás alapján a gyártó számára a vény nélküli kiadhatóság előnyt jelent.

*Az elhízás korunk egyik népbetegsége, a civilizációs ártalmak egyike. XXI. századunk sokak számára eddig talán soha nem remélt kényelmet, irigylet életminőséget hozott. Az ember ugyanis valamennyi technikai vívmányát az irányba fejlesztette, hogy élete könnyebb, kényelmesebb legyen. A civilizációval azonban napjainkra kibontakozott technikai csodák, vívmányok következménye és életmód-befolyásoló hatásaként jelentkezett az emberek egyre romló egészségi állapota. Napjaink modern ülő-életmódja olyan súlyos egészségügyi problémákat vet fel, melyekre megoldást kell találni. Egyre gyakrabban találkozhatunk*

azzal a nézettel, hogy a sportolás mindannyiunk életének teljesebbé tételét kell hogy jelentse, életünk tartozéka kell hogy legyen.

Az elhízás már nem csupán a felnőtt korosztályt érintő generális probléma, de **a gyermekek** egyre nagyobb százalékát is érinti az **elhízás**, így a gyermekek túlsúlya is általános egészségügyi kérdéssé vált. A fitness- és rekreációs szolgáltatók ehhez a trendhez igazodva egyre több gyerekekre specializált fitness- és mozgásprogramot dolgoztak ki és a gyermekek súlykontrolljával foglalkozó „termékeket” is kifejlesztettek.

**Egyediség és stílus** (Kenesei 2007). Egyre keresettebbek lesznek a személyre szabott és speciális termékek és szolgáltatások. A fitness területét érinti ez a trend egyrészt úgy, hogy a személyi edzők iránt egyre nagyobb igény mutatkozik.

Nem csak a fitness területén alkalmazott gépek, de az azokon végzett edzés-munka módszerei is folyamatos változáson mennek keresztül. Az általános programok mellett egyre fontosabbá válnak a személyre szabott önálló edzéstervek, amikben persze az egyre elismertebb személyi edzőknek is hatalmas szerep jut. A **személyi edző** biztosítja a vendégnek azt, hogy az életkorának, nemének, előképzettségének, a fizikai- és egészségi állapotának megfelelően és az elérendő céljaihoz, elvárásához igazítva egy olyan személyre szabott speciális programot dolgoz ki és segít a megvalósításában, mely a vendég egyéni igényeinek kielégítésére hivatott. Új trendként jelent meg a fitnessszolgáltatók kínálatában az ún. csoportos személyi edzés, ami költséghatékony változata a személyi edzésnek, amikor az edző 2–4 fő tréneri feladatait látja el egyszerre. Vannak, akik gond nélkül képesek egyszerre több vendéggel differenciáltan foglalkozni, akik eltérő képességűek, edzettségi állapotúak és más az elérendő céljuk. A nagy dilemma, hogy marad-e a személyi edzés ez a típusa, vagyis az edző képes-e elég figyelmet fordítani egy-egy sportolóra, illetve a „személyi” jellege az edzésnek háttérbe kerül. A gazdasági válság azonban mindenképp indokolja a költséghatékony szolgáltatáskínálatot a fitness területén is.

**Wellness Coaching.** Életmód tanácsadóként definiálhatjuk. Az életmód tanácsadó személyesen foglalkozik egy-egy emberrel, az egyén céljait, szükségleteit, értékeit és álmait tartja szem előtt. A személyre szabott tanáccsal és életmód, megvalósításával hozzájárul az egyén egészségének és munkaképességének megőrzéséhez és megtartásához, miközben testi képességeit fejleszti. Egyre inkább nő az igény az életmód tanácsadás iránt, illetve a sportolók-vendégek vagy akár a betegek is használható információkat szeretnének az életmódjukról egészségi állapotukról, betegsükről, a szükséges életmód-változtatásukkal kapcsolatban, melyet az alábbi nemzetközi kutatások is igazolnak.

**Élménykeresés.** Rohanó világunkban minimális idő alatt maximális élményt szeretnénk biztosítani magunknak. Ezért megnőtt azoknak az új típusú fitness programoknak a kereslete, mely érdekes, izgalmas és a mozgás örömét és élményszerűségét helyezi előtérbe. A zumba, a boot camp, az X-co training és még sorolhatnánk a mozgásprogramokat, melyek ezt az élményszerűséget tudják megadni a sportolni vágyóknak.



**Szépség kultusz.** Az idők körében az ún. „forever young” kultúrát megtestesítők körében társadalmi parancssá vált a fiatalság látszatának fenntartása. Ők azok, akik nagy hangsúlyt fektetnek majd az egészség megőrzésére, a fitness-, wellness- és sportszolgáltatások iránt érdeklődnek. A magyar közepgeneráció küzd ezekkel a kihívásokkal, hiszen a trendekkel való együtt haladás a munkaképességet és megbecsülést jelenti számukra. A fiatalság, szépség, mint érték a „tökéletes” test, mint piacképes jellemző, a kényeztetés (wellness) és az egyéni kezelések elvárásai és az ún. életstílus gyógyszerek (stressz-csökkentők, elhízás elleni szerek, mentális képességnövelők stb.) alkalmazása jellemző rájuk (Young 2003). Ez a trend kimondottan a fitnesz keresletét dinamizálja, hiszen a fit-forma láthatjuk az élet minden területén fontossá vált.

**Boldogság iránti igény.** Mára már nem elég egészségesnek lenni és nem elégszünk meg a tünetmentességgel. Az emberek boldogok akarnak lenni. Az egészséghez egyre inkább hozzátartozik az aktivitás, a jó kedély, a boldogság megélése, melyek egyértelműen az ún. fitnesz szolgáltatások keresletét dinamizálják.

A **fitnesz trendek**, az egészség megőrzése, megtartása fontossá válik nem csak a mindennapjaink rekreációjában, de a **turizmusban** is. Az üdüléseink és utazásaink alatt is fontos szempont az egészségtudatos magatartás gyakorlása, a fitnesz szolgáltatások igénybe vétele.

### Összegzés

A fitnesz trendek ismerte fontos a szabadidő-gazdaság területén működő multinacionális cégeknek és KKV-knak, hogy a termék- és szolgáltatásfejlesztésükben ezeket a fogyasztói szokásokat és igényeket beépítve eredményesebbek tudjanak lenni a piacon. A trendek ismerete alapján a marketingtevékenységüket is a megváltozott fogyasztói magatartáshoz tudják hangolni és igazítani.

A trendek követése és a trendek változásainak ismeret a sport területén dolgozó szakembereknek is fontos, és azoknak az oktatóknak, akik a leendő sportszakembereit képzik. A felsőoktatásban mi is arra törekszünk, hogy az új típusú mozgásformákkal, a fitnesz trendekkel vagy trendi fitnesz irányzatokkal megismertessük a hallgatóinkkal az órák keretében vagy a számukra rendezett Egészségnapon, Sportnapon, Sportágválasztó börzén. Hiszen a leendő testnevelőknek, rekreációs szakembereknek vagy sportszervezőknek ez nélkülözhetetlen ismeret, amivel a gyerekeket és felnőtteket motiválni tudják majd a rendszeres testmozgásra, fittségi-szintjük javítására az új mozgásformák alkalmazásával.

### Felhasznált irodalmak

1. Müller Anetta – Melczer László – Melczer Csaba – Járomi Melinda – Lackó Tamás – Leidecker Eleonóra – Mohás Márton – Ungár Tamás Lászlóné Dr. Polyák Éva, Gubicskóné Kisbenedek Andrea – Breitenbach Zita – Szabó Zoltán – Szekeresné Szabó Szilvia – Armbruszt Simon (2014): Fitness- Wellness- Táplálkozás terápia című elektronikus jegyzet kézírata, Fitness alapismeretek c. fejezete.

2. Könyves Erika – Müller Anetta – Ködmön József: (2013) Az egészségturizmus fókuszai. Debreceni Egyetem Kiadó, Debrecen. 249. p.
3. Borbély Attila – Müller Anetta: A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület, Bp. szerkeszti: dr. Koncz István) 211.p. 2008.
4. Kenneth H. Cooper (1990): A tökéletes közérzet programja. Sport, Bp. 19–26. p.
5. Müller Anetta – Rácz Ildikó: Aerobic és Fitness irányzatok. Budapest, Pécs Dialóg Campus Kiadó. 2011. 277. p. (TÁMOP – 4.1.2 – 08/2/A/KMR)
6. Müller Anetta: A legújabb trendek a sportmarketing és menedzsment területén. In: Sportszakember továbbképzési konferencia sorozat. EKF. Magyarország. Eger 2009. november 11.
7. Müller A. – Kerényi E.: Trendek és fogyasztói magatartás az egészségügyben. In: Egészségügyi marketing és telekommunikáció című konferencia kiadványkötete. 11-19. p. 2009. Mátrai Gyógyintézet. Magyarország, Kékestető.
8. Young SN Lifestyle drugs, mood, behaviour and cognition. Journal of Psychiatry Neuroscience 2003? 28 (2): 87-89. p.
9. Kenesei Zsófia – Kolos Krisztina: Szolgáltatásmarketing és –menedzsment, Alinea Kiadó, 2007
10. Jánosy Károly 2004. (<http://www.enc.hu/lenciklopedia/mindennapi/fitness.htm>)
11. Roland Bassler (2003): Minőség és egészségkompetencia az osztrák kúra- és wellness-turizmusban. In: Tourismus Journal (Lucius&Lucius, Stuttgart), 7 Jg. Heft 2.187-2002. p.
12. Muller, H. – Kaufmann, L.E (2001): Az egészségturizmus különleges szegmensének piaci elemzése és összefüggései a szállodaiparral. In: Journal of Vacation Marketing, Vol.7, No.1, 1-17. p.
13. <http://gym.hu/fitness-pozok/szabalyzat>
14. [http://hu.wikipedia.org/wiki/Fitness\\_\(sport\)](http://hu.wikipedia.org/wiki/Fitness_(sport))
15. Thompson, Walter R. (2013) Worldwide Survey of Fitness Trends for 2013 [http://musthaveplay.com/images/worldwide\\_survey\\_of\\_fitness\\_trends\\_for\\_2013.pdf](http://musthaveplay.com/images/worldwide_survey_of_fitness_trends_for_2013.pdf)
16. American College of Sports Medicine (ACSM) research in: American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal (<http://napidoktor.hu/cikk/87.22117/Top-fitness-trendek-2013ban>)